



Vorbeugende Verhaltensregeln beim Bi-Syndrom

1. Körperliche Bewegung

- a. Fördert die Qi- und Blutzirkulation
 - b. Hält die Sehnen geschmeidig
- Stärkung der Abwehr gegenüber äußeren, pathogenen Faktoren

Taiji und Qi-Gong

- Äußere Übungen: Ausbildung von Muskeln und Gewebe
- Innere Übungen: „Massieren“ der inneren Organe durch Bewegung, Atmung und Konzentration
- Wirkung von Taiji und Qi-Gong:
 - o Training von Muskeln und Gewebe
 - o Geschmeidigkeit der Sehnen
 - o Entwicklung von Qi
 - o Massage der inneren Organe
 - o Beruhigung der Geistes
- Äußere, nicht-positive Übungen
 - o Joggen
 - Belastung von Wirbelsäule und Knie
 - o Gewichtheben
 - Schwächt das Nieren-Qi und den unteren Rücken
 - o Squash
 - Baut zu viel Spannung auf
 - o Aerobic
 - Zu belastend für Gelenke
- Westliche, positive Übungen
 - o Wandern
 - o Tennis
 - o Schwimmen
 - o Radfahren



2. Ernährung

a) Kälte-Bi

Vermeidung von zu viel energetisch kalten Nahrungsmitteln

Rohes Gemüse, Früchte, eisgekühlte Getränke

→ Ausbildung innerer Kälte

Empfehlung: Nahrungsmittel mit warmem Energieverhalten

Fleisch (mäßig), Ingwer, Eier, Knoblauch und Gewürze (mäßig), kleine Mengen Alkohol

b) Nässe-Bi

Vermeidung von Nässe-bildenden Nahrungsmitteln:

Milch, Käse, Butter, Sahne, Eiscreme, Erdnüsse, Bananen und alle in Fett gebratenen Speisen

Empfehlung: Nahrungsmittel, die Feuchtigkeit umwandeln

- Buchweizen, Gerste, Hafer, Hirse, Polenta, Reis, Roggen
- Karotten, Knoblauch, Kohlrabi, Kresse, Kürbis, Lauch, Maiskolben, Rettich, Sellerie, Steckrüben, Zwiebeln
- Basilikum, Dill, Ingwer, Kardamom, Koriander, Muskatnuss, Nelke, Oregano, weißer Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Wacholder
- Adukibohnen, Linse, gelbe Soja-Bohnen
- Heißes Wasser, Gewürztee, Lapacho-Tee, roter Tee (Pu Erh und Tuo Cha)

c) Wind-Bi

Vermeidung von „irritierenden Nahrungsmitteln“

Garnelen, Shrimps, Krabben, Hummer, Spinat, Rhabarber, Pilze

Empfehlung: milde blutauflösende Nahrungsmittel

Huhn und Hühnersuppe, Reis, Karotten

d) Hitze-Bi

Vermeidung von Nahrungsmitteln mit heißen/warmen Energieverhalten

Wild, Lamm, Rindfleisch, Alkohol, Knoblauch, Ingwer

Bei allen Arten des Bi-Syndroms sollten saure Nahrungsmittel vermieden werden. Sie beunruhigen die Leber und vermehren Schmerzen (sauer = zentripetale Kraft)
z.B. Joghurt, Essig, Apfelsinen, Pampelmusen, Stachelbeere, Pickles, Rhabarber



3. Gedanken-Hygiene / Einstellungen / Emotionen

Liebe ich

- die Arbeit, die ich mache
- die Menschen, mit denen ich lebe
- den Ort, an dem ich wohne?

(Love it, change it or leave it)

4. Akupunktur oder Moxibustion

Obere Extremitäten: Di 11
Untere Extremitäten: Ma 36
Oberer Rücken: Bl 43
Unterer Rücken: Bl 23

